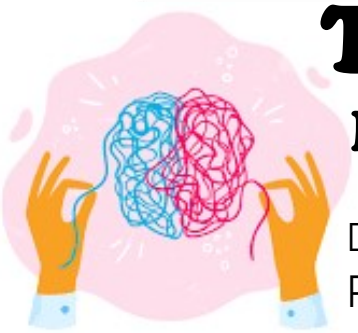

THE WORK

Byron Katie

D'après l'émission FB - **Brut de Coach**

Proposée par Karine Hudry - Coach certifiée

I) Présentation de la méthode « The Work » (vidéo 1)

Il s'agit ici d'un travail de questionnement qui va vous permettre de vous détacher de vos idées noires, de votre mal être et de vous aider à prendre du recul.
Il s'agit d'un travail approfondi sur nos projections, lorsque l'on reproche aux autres ce que nous ne voulons pas voir de nous.
« Toute pensée qui engendre de la souffrance mérite d'être revisitée sous différentes formes et notamment en se l'appliquant ».

II) Phase 1 : Le jugement (vidéo 2)

1/ Choisissez une situation qui fait naitre en vous une émotion négative en lien avec une autre personne ou une situation particulière.

2/ Explorez par écrit le « pourquoi » de ce mal être.
Posez-vous ces 3 questions :
- Qu'est-ce que l'on aurait voulu que l'autre fasse différemment ? **Ou** Comment aurait-on voulu que cette situation se développe différemment ?
- De quelle manière voudrait-on que cette personne / cette situation change ?
- Qu'est-ce que l'on ne voudrait plus jamais avoir à vivre comme situation ?

Lachez-vous ! c'est un travail libératoire. Videz votre sac sans tabou !

III) L'exercice du jugement (vidéo 3)

Après la phase libératoire, nous allons nous pencher sur les causes de votre mal-être.
Questionnez-vous :
- Pourquoi ai-je mal vécu cette situation ?
- Quel est le problème ?
- Qu'est-ce que je pense ?
- Comment je me sens ?
- Qu'est-ce qui m'insupporte dans cette situation ?
- Qu'aurai-je envie qu'il/qu'elle fasse ? **Ou** Comment aurai-je envie que la situation évolue ?

Détectez ici vos pensées les plus douloureuses, bloquantes.

IV) Les 4 questions (vidéo 4)

Ici nous décortiquons la situation.
Pour chaque pensée négative détectée posez – vous ces 4 questions :
Q1 : Est-ce que cette pensée est vraie ?
*Oui (passez à la question 2) **Ou** Non (passez à la question 3)*

Q2 : Est-ce que je peux avoir l'absolue certitude que cette pensée est vraie ?
(Ici on émet l'hypothèse que ce n'est peut-être pas LA vérité mais juste la nôtre !)

Q3 : Comment réagissez-vous ? Que ce passe – t-il lorsque vous croyez cette pensée ?
(Ici on retrouve le schéma : Pensée / Emotion/ Action)

Q4 : Que seriez-vous sans cette pensée ?
(Ici on retrouve l'idée que nous existons séparément de nos pensées)

V) La pensée retournée (vidéo 5)

Nous allons à présent changer notre système de pensée en prenant le contre-pied de cette dernière. L'idée est d'en penser l'inverse.
- La pensée concerne les autres = On la reformule pour nous
  - Ex : Il ne pense qu'à lui = Je ne pense qu'à moi
- La pensée est négative = On la reformule en positif
  - Ex : Je ne pense pas à moi = il y a- t-il des besoins que je n'écoute pas ?
- La pensée nous concerne = On la reformule pour les autres
  - Ex : Je ne pense qu'à elle = Est-ce que j'oublie les autres ?

Il faut reformuler la pensée jusqu'à ce qu'elle corresponde à quelque chose de cohérent pour vous. N'hésitez pas à la triturer pour aboutir à une pensée qui vous est audible.
C'est un travail introspectif très efficace, ne soyez pas rebuté par le nombre de questions, elles sont essentielles et vous apporteront la sérénité !